



Cómo ejercer el autodomínio

El presidente Brigham Young aprendió por experiencia propia que el dirigir a Sión a personas de carácter fuerte y, en ocasiones, independiente, le producía momentos de triunfo y momentos de exasperación. En 1848, la compañía de carromatos integrada por 2.000 santos que él dirigía se encontró con una manada de bisontes. Aunque el presidente Young designó a un grupo de cazadores para que cazaran sólo la cantidad de animales suficiente para alimentar a los viajeros, otros hombres solían desatender sus propios carromatos todo el día para ir en pos de los bisontes, matar a muchos de ellos y abandonarlos luego para que se desperdiciaran en las praderas. Él reprochaba a la gente tal comportamiento [véase JTB, 29 y 30 de junio y 2 de julio, 1848]. Tiempo después dijo: “Aprendan a gobernarse a sí mismos” (DNW, 15 de agosto, 1860, 1). “Benefíciense y bendigan a sus amigos conquistándose y controlándose a sí mismos, [porque] a menos que controlen [sus] pasiones [y] que todas sus facultades se sometan a los principios que Dios ha revelado, nunca lograrán ese estado de felicidad, gloria, gozo, paz y eterna bienaventuranza que anhelan” (DNW, 15 de agosto, 1860).

Las enseñanzas de Brigham Young

Podemos controlarnos a nosotros mismos y
someternos a la voluntad de Dios.

Tenemos voluntad propia? Sí, es un don, una cualidad del carácter de los Dioses con que todos los seres inteligentes han sido dotados, tanto en los cielos como en la tierra; es el poder para aceptar o rehusar (DBY, 264).

Consideremos toda la gente en diversas condiciones de vida y comprobaremos que su voluntad personal es lo primero y principal. Uno podrá obtener y encaminar el afecto de la gente, pero no logrará asustarla, castigarla ni forzarla a hacer lo correcto en contra de su voluntad. La familia humana daría su vida por complacer su voluntad. Por lo tanto, aprendan a dirigir con rectitud la voluntad de la gente y lograrán encaminar su influencia y su poder (DBY, 264).



El presidente Young enseñó que los santos deben ejercer el autodomínio en todos los aspectos de su vida.

Dios nos ha dotado de voluntad propia y tendríamos que estar dispuestos a someterla a la voluntad del Todopoderoso. La voluntad humana debería ser inquebrantable en cuanto a hacer lo justo. Hay padres acostumbrados a doblegar los nobles poderes que sus hijos han recibido de Dios hasta debilitarlos y reducirlos a una condición comparable a la imbecilidad y a la cobardía. Esa característica celestial del ser humano debe moderarse con propiedad y encaminarse sabiamente, en vez de tomar una dirección contraria, y triunfará en la causa de la justicia. No debemos abatir el espíritu de ninguna persona, sino guiarlo para que sienta que su mayor agrado y su más grande ambición es controlarse en base a las revelaciones de Jesucristo; entonces la voluntad del hombre se aproxima a lo divino en la tarea de vencer el mal que aqueja a la carne hasta lograr que Dios reine en nosotros y anhelemos hacer Su voluntad y la hagamos (*DBY*, 264).

Aprendan a controlarse a sí mismos; aprendan a ser en las manos de Dios como la arcilla es en las manos del alfarero (*DBY*, 265).

Toda persona debe decidirse, en el nombre del Señor Jesucristo, a vencer cualquier provocación, a controlarse a sí misma de modo que reine en su ser el Espíritu que Dios le ha colocado en su tabernáculo; entonces podrá conversar, vivir, trabajar, ir aquí o allá, hacer esto o aquello, y tratar y relacionarse con otros hermanos como es debido (*DBY*, 265–266).

Podemos controlarnos a nosotros mismos hasta lograr que todo esté “sometido a la ley de Cristo”.

Cuanto antes resista una persona la tentación de hacer, decir o pensar el mal mientras esté iluminada para corregir su discernimiento, más rápidamente logrará la fuerza y el poder para vencer toda tentación de pecar (*DBY*, 266).

Los miles y decenas de miles de incidentes que forman el total de la vida humana, ya sean para bien o para mal, dependen de la atención y el cuidado del momento (*DBY*, 267).

No podremos heredar la vida eterna a menos que nuestros apetitos se sometan al espíritu que mora en nuestro interior, ese espíritu que nuestro Padre Celestial nos ha dado. Me refiero al Padre del espíritu de cada uno de nosotros, ese espíritu que Él ha colocado en estos tabernáculos. Nuestros tabernáculos deben someterse al espíritu por completo; de lo contrario, nuestro cuerpo no podrá levantarse para heredar la vida eterna... Debemos buscar diligentemente hasta que todo esté sometido a la ley de Cristo (*DBY*, 266).

Yo estoy tratando de civilizarme. ¿Está mismo? Si lo hemos conseguido, podemos entonces controlar nuestras palabras y nuestras acciones, y también, dentro del alcance de nuestra influencia, a nuestros semejantes. Si somos civilizados, estaremos preparados en parte para recibir las cosas que nuestro Padre y Dios tiene reservadas para todo aquel que se prepare para merecer Sus excelentes dones, para recibir entendimiento, inteligencia, gloria, poder y toda otra capacidad que Él desee conferir a Sus hijos aquí en la tierra a fin de que puedan morar en mansiones de luz eterna (*DBY, 266–267*).

Con frecuencia he dicho que el don más grande que Dios ha concedido al hombre es el buen sentido, sano y sólido, de saber cómo gobernarse a sí mismo (*DBY, 265*).

No ha habido en la tierra, ni lo habrá jamás, un hombre capaz de gobernar con justicia, para su propio honor y para gloria de Dios, a menos que aprenda a guiarse y a controlarse a sí mismo. El hombre debe aprender en primer lugar a controlarse debidamente a sí mismo antes de que pueda emplear en forma cabal su conocimiento para gobernar con corrección la familia, la comunidad o la nación que le corresponda presidir (*DBY, 265*).

A menos que podamos controlar nuestras propias pasiones y sometamos cada sentimiento y aspiración humanas a la voluntad de Dios, no estaremos realmente capacitados para guiar y dirigir a otros hacia una victoria total en el Reino de Dios. Nuestra tarea consiste en conquistarnos, subyugarnos y educarnos hasta lograr que todo esté sometido a la ley de Cristo (*DBY, 267*).

Estamos tratando de gobernarnos a nosotros mismos y, si continuamos esforzándonos y no desmayamos, por cierto triunfaremos (*DBY, 265*).

Podemos controlar nuestras pasiones y nuestras emociones.

A ustedes se les ha enseñado las normas de la rectitud. Controlen ahora sus pasiones rebeldes, despójense de todo lo que saben o consideran erróneo y acepten todo lo que es mejor (*DBY, 265*).

En esta prueba, tenemos que contender con el mal y debemos resistirlo dentro de nosotros mismos o de lo contrario nunca habremos de vencerlo en ninguna otra parte (*DBY, 265*).

La persona justa nunca se desalentará sino que siempre contendrá con sus pasiones perversas y en contra del mal en su familia y en su comunidad (*DBY, 267*).

Muchos hombres dirán que tienen un temperamento violento y tratarán de disculpar las acciones de las cuales se avergüenzan. Puedo decirles que no hay un solo hombre en esta casa que tenga un temperamento más

indomable e inflexible que el mío. Pero no existe en este mundo hombre alguno que no pueda controlar sus emociones si sólo trata de lograrlo. Si perciben que los acosa un mal sentimiento, retírense a algún lugar donde nadie pueda oírles; cuando eso suceda, no permitan que nadie en su familia los vea o les oiga, y esfuércense hasta librarse de ese sentimiento; y oren para poder sobreponerse. Tal como les he dicho muchas veces a los élderes, oren en familia; y si en el momento de la oración no tienen consigo el espíritu necesario y sus rodillas vacilan en doblarse, digan: “Rodillas, dóblense”; oblíguenlas a postrarse y permanezcan firmes hasta obtener el Espíritu del Señor. Si el espíritu se doblega al cuerpo, se corrompe; pero si el cuerpo se doblega al espíritu, se vuelve puro y santo (*DBY*, 267).

Nunca se enfaden tanto como para no poder orar; no permitan que el enojo los afecte tanto como para no alimentar a un enemigo, aun al peor enemigo, si se les presentara esa oportunidad. Hay una indignación maligna y una indignación justa. El Señor no permite que la indignación perversa habite en Su corazón; pero siente indignación en Su pecho y tendrá juicio contra las naciones, y las zarandeará y ningún poder detendrá Su mano (*DBY*, 269).

Cuando las malas acciones de otros me provocan indignación, sujeto esos sentimientos como lo haría con un caballo salvaje y los controlo. Algunos piensan y aseguran que se sienten mejor cuando están furiosos, según dicen, y expresan su enojo con palabras abusivas e indecorosas. Esto, sin embargo, es un error. En lugar de hacerlos sentir mejor, contribuye a empeorar las cosas. Cuando piensan o dicen que los hace sentir mejor, sólo justifican algo falso. Cuando la ira y la amargura del corazón humano se manifiestan con palabras y se lanzan entre unos y otros con violencia, sin control ni reparo, el enardecimiento no alcanza a apaciguarse sin que se reavive con el más mínimo pretexto hasta inflamar aun la naturaleza misma (*DBY*, 266).

Una vez más les exhorto, y me exhorto a mí mismo, a no enojarnos. Nunca permitan que la ira se manifieste en su corazón. No, Brigham, no dejes que el enojo se anide en tu corazón, inunca, nunca! Aunque tengamos que amonestar a alguien y hablarle con firmeza, no permitamos que la ira nos acometa, no, inunca! (*DBY*, 265.)

Refrenen su enojo y su temperamento malhumorado y sirvan al Señor con buen ánimo y sencillez de corazón. No podemos esperar ser salvos a menos que administremos la misma salvación a otros, tanto con el precepto como con el ejemplo. Si esperan que yo sea compasivo con ustedes, deben también serlo ustedes conmigo; si desean que les hable palabras de bondad y que los trate bien, denme a mí las mismas bendiciones que esperan recibir; y de esa manera serán salvos (*DBY*, 268–269).

Si se dejan vencer por sentimientos exasperados, ello podría inflamar aun la naturaleza misma, ...y hasta podrían encolerizar a quienes contengan con ustedes. Cuando se sientan a punto de explotar, desafíense a sí mismos y simplemente ríanse ante la tentación de hablar mal. Si continúan haciéndolo, no demorarán en aprender, sino a ser mansos, por lo menos a controlar su lengua, a hablar sólo cuando deban y a mantenerse callados cuando corresponda (*DBY*, 269).

Necesitamos que el espíritu, el conocimiento, el poder y el precepto que poseemos gobierne y controle nuestro temperamento; no hay peligro de estar muy [enojados] si logramos controlar [nuestro enojo] mediante el Espíritu del Todopoderoso. Todo ser inteligente ha sido templado para recibir gloria, belleza, excelencia y conocimiento aquí y para recibir la inmortalidad y la vida eterna en los mundos venideros. Pero aquel que lo consiga debe santificarse ante Dios y someterse por completo al control de Su Espíritu. Si logro estar controlado por el Espíritu del Altísimo, soy como un rey. Soy soberano en cuanto al control de mí mismo (*DBY*, 264–265).

Podemos controlar nuestras palabras.

Si primero consiguen el poder para controlar sus palabras, comenzarán a tener el poder para controlar sus opiniones y con el tiempo aun sus pensamientos y reflexiones (*DBY*, 267–268).

Tienen que mantener la lengua en sujeción a fin de nunca hablar mal, de modo que puedan obedecer a la perfección el criterio y la discreción que Dios les ha dado, y que su lengua obedezca en forma total el propósito del sagrado Evangelio (*DBY*, 268).

Con frecuencia oímos que algunos se disculpan a sí mismos por la rudeza de sus modales y de su lenguaje ofensivo y dicen, “Yo no soy un hipócrita”, adjudicándose por ello un mérito que en verdad no tienen. Cuando la maldad nos acometa, ignorémosla, dominémosla en vez de ceder a ella con la idea de que estamos siendo sinceros y que no somos hipócritas. No permitan que la lengua exprese la maldad que sientan en su corazón, sino más bien oblíguela a permanecer en silencio hasta que los buenos sentimientos prevalezcan sobre los malos, hasta que la ira se les haya desvanecido y el buen Espíritu les bendiga el habla e inspire palabras de bondad (*DBY*, 266).

Quien esté habituado a tomar el nombre de Dios en vano, deje de hacerlo hoy mismo, mañana y a través de la semana entrante, y continúe así; y no demorará en ganar la fortaleza para vencer totalmente ese hábito; y tendrá poder sobre sus palabras (*DBY*, 268).

Algunos tienen la costumbre de hablar mal de sus vecinos, de propagar historias que desconocen por completo, que la tía Sara dijo que Felisa le había contado a la tía Benita que la tía Rosa dijo tal cosa o que alguien había tenido un sueño; y para cuando el cuento llega a ustedes parece ser todo un hecho y se entregan desatinadamente a hablar sobre cosas sin importancia o que no les atañen. Se da comienzo a un rumor de que tal persona ha hecho algo malo y cuando completa su recorrido se lo ha consagrado con el unguento del calumniador y del chismoso, y dotado de malas intenciones. Unos y otros caen en la celada y dicen, “es la verdad, ustedes lo han dicho y tienen muchísima razón; los demás están equivocados”, cuando en realidad nada saben del asunto y entonces provocan sentimientos injustos entre unos y otros. Antes de condenar a alguien deberíamos esperar hasta que los cielos indicaran con claridad si hay pecado en algún padre, hermano, hermana, esposa, esposo o vecino. Y si los cielos declaran una falta, esperen hasta que el Espíritu Santo les manifieste que tal cosa es una falta. Permitan que nuestro Padre les revele si esa persona en quien piensan o a quien se refieren está en verdad equivocada. Nunca acusen falsamente a nadie. Cuando sepan lo que es justo y sean capaces de corregir a la persona que esté equivocada, habrá llegado entonces para ustedes el momento de juzgar (*DBY*, 268).

No existe en la tierra un hombre o una mujer que, teniendo el hábito de robar, no pueda dejar de hacerlo... si se propone hacerlo. Y lo mismo sucede con el mentiroso, él puede dejar de mentir, no mentir nunca más y decir la verdad. [Él o ella] sólo [necesita] tener la voluntad para ello y [eso habrá de] capacitar al mentiroso para ser verídico, al ladrón para ser honrado y al que jura en vano para que cese de hablar mal (*DBY*, 264).

Mientras tengamos el privilegio de hablar unos con otros, hagámoslo con palabras de aliento y de consuelo. Cuando tengan la influencia del Espíritu de santidad y de pureza, hagan que su luz resplandezca; pero cuando sean probados y tentados y atizados por Satanás, repriman sus pensamientos; mantengan su boca cerrada, porque las palabras dan frutos, ya sean de carácter bueno o malo (*DBY*, 166).

Hay un antiguo refrán que en muchos casos resulta excelente, y es: “Piensa dos veces antes de hablar y tres antes de actuar”. Si nos acostumbremos nosotros mismos a pensar en lo que vamos a hacer antes de hacerlo y tenemos el entendimiento para conocer el bien y el poder para hacerlo, podremos evitar.. el mal (*DBY*, 268).

Es además un valioso don, y que algunos parecen poseer, el tener suficiente conocimiento para no hablar mientras no puedan decir algo provechoso y benéfico para sí mismos o para los demás, o para ambos (*DBY*, 268).

Sugerencias para el estudio

Podemos controlarnos a nosotros mismos y someternos a la voluntad de Dios.

- El presidente Young enseñó que la voluntad es “una cualidad del carácter de los Dioses”. También dijo que nuestra voluntad es una investidura o un don de Dios. ¿Mediante qué procedimiento la voluntad del hombre obtiene características divinas? (Véase también Mosiah 3:19.) ¿Cómo pueden los padres y los líderes “dirigir con rectitud” la voluntad de los niños y de los demás pero sin “abatir el espíritu de ninguna persona”? ¿Cómo han logrado sus padres o líderes guiarlos debidamente?
 - ¿Qué significa estar “en las manos de Dios como la arcilla es en las manos del alfarero”? ¿Cómo podríamos someternos por completo a la voluntad del Señor y aún así conservar nuestra individualidad?
-

Podemos controlarnos a nosotros mismos hasta lograr que “todo esté sometido a la ley de Cristo”.

- ¿Cómo el resistir una sola tentación podría aumentar nuestra capacidad para resistir todas las tentaciones? El presidente Young enseñó que es necesario “someter al espíritu” nuestros apetitos a fin de poder levantarnos para “heredar la vida eterna”. ¿Cómo el obedecer nuestras inclinaciones espirituales en vez de nuestros apetitos carnales puede prepararnos para la exaltación?
 - ¿Cuáles son los “excelentes dones” que el control de sí mismo nos ayuda a recibir de Dios?
 - ¿Por qué debemos saber controlarnos a nosotros mismos antes de poder dirigir a los demás?
 - ¿Qué quiso decir el presidente Young cuando enseñó que “el don mayor que Dios ha concedido al hombre es el buen sentido, sano y sólido, de saber cómo gobernarse a sí mismo”? ¿Cómo podríamos gobernarlos a nosotros mismos y al mismo tiempo someternos a la voluntad de nuestro Padre Celestial?
-

Podemos controlar nuestras pasiones y nuestras emociones.

- ¿Cuáles son algunas “pasiones rebeldes” que debemos controlar?

¿Cómo podríamos reprimir provechosamente tales pasiones y acciones?

- ¿Cómo podríamos discernir entre una “indignación justa”, como la que el Salvador manifestó en ciertas ocasiones, y una “indignación perversa”? (Véase también 2 Nefi 1:26.)
- ¿En qué puede resultar el que nos dobleguemos a nuestros sentimientos enardecidos? (Véase también Santiago 3:5–6.) ¿Qué aconsejó el presidente Young para controlar la ira? ¿Cómo puede el someternos al Espíritu ayudarnos a controlar nuestra indignación?

Podemos controlar nuestras palabras.

- ¿Cómo podemos “tener el poder para controlar [nuestros] pensamientos y reflexiones”?
- ¿Qué aconsejó el presidente Young a aquellos que dicen hablar ofensivamente para evitar ser hipócritas?
- ¿Cómo podemos controlar nuestra lengua cuando somos tentados a (1) tomar el nombre de Dios en vano, (2) chismear acerca de nuestros vecinos, (3) encontrar faltas o calumniar a alguien (véase también D. y C. 136:23–24), o (4) avergonzar o degradar a un familiar o amigo? (Véase también D. y C. 52:16.)
- ¿Qué debemos hacer cuando pensemos mal acerca de otros?